

MARIANO ORZOLA

# 72 Recetas

para preparar con

# LEGUMBRES

Ideales  
para incluir  
en tu menú  
diario

  
COCINA  
FÁCIL &  
PRÁCTICA



# 72 RECETAS

## PARA PREPARAR CON LEGUMBRES

COLECCIÓN COCINA FÁCIL Y PRÁCTICA – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: Istock Photo

Email autor: [msorzola@gmail.com](mailto:msorzola@gmail.com)

Twitter autor: [twitter.com/MarianoOrzola](https://twitter.com/MarianoOrzola)

Copyright © 2017, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2017, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

*Basado en la Colección Cocina Práctica*

Primera Edición: Abril, 2017 (Edición en Español)

**CDEB:** OP-CFP039-72RLG-0001-24042017

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

**Nota:** El autor ha realizado una selección de 72 recetas para preparar diferentes comidas nutritivas y variadas en base a todo tipo de legumbres, que pueden incorporarse como platos principales de cualquier menú diario. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.



COCINA FÁCIL & PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

Una completa selección de recetas de cocina fáciles y prácticas presentadas en recetario listo para preparar, compartir y disfrutar.

© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018



Venta exclusiva en tiendas

**amazon**

# Recetario

## IMPORTANTE

[Guiso tradicional de lentejas](#)  
[Guiso de lentejas con chorizo español](#)  
[Guiso de lentejas y vegetales](#)  
[Guiso hindú de lentejas y coliflor](#)  
[Mujaddara \(guiso de lentejas y arroz\)](#)  
[Guiso de lentejas rojas al curry](#)  
[Guiso fácil de lentejas con tomate](#)  
[Guiso intenso de lentejas con chorizo y panceta](#)  
[Guiso fácil de lentejas rojas](#)  
[Guiso aromático de lentejas con tarka](#)  
[Guiso campero](#)  
[Guiso de lentejas con codillo de cerdo](#)  
[Guiso de pancita de res y garbanzos a la española](#)  
[Guiso hindú de morrones con garbanzos](#)  
[Guiso de garbanzos con vegetales](#)  
[Cocido madrileño](#)  
[Hamburguesas de garbanzos](#)  
[Fainá gourmet con verdeo](#)  
[Humus tradicional](#)  
[Sopa crema de garbanzos](#)  
[Sopa de garbanzos con chorizo colorado](#)  
[Garbanzos tostados](#)  
[Buñuelos hindú con berenjenas \(pekoras\)](#)  
[Salteado pakistaní de garbanzos](#)  
[Salteado de porotos con zucchini y choclo](#)  
[Guiso de porotos con chorizo](#)  
[Guiso de porotos con carne](#)  
[Hamburguesas de porotos negros](#)  
[Guarnición de porotos blancos con alcachofas y hierbas](#)  
[Sopa de porotos con panceta](#)  
[Cholent de carne](#)  
[Huevos rancheros](#)  
[Minestrone](#)



[Minestrone con chorizo colorado](#)

[Porotos de la olla](#)

[Pasta de porotos blancos con hierbas](#)

[Chili con carne y chorizo](#)

[Salteado de porotos negros con vegetales al curry](#)

[Chili clásico con carne](#)

[Chili fácil con calabaza](#)

[Ensalada picante de porotos con garbanzos](#)

[Chili con porotos colorados](#)

[Sopa de porotos a la mexicana](#)

[Dip de porotos negros con especias mixtas](#)

[Guiso de porotos intenso con panceta y chorizo](#)

[Salteado intenso de porotos y verduras](#)

[Curry de lentejas y coliflor](#)

[Chiles rellenos con porotos y queso](#)

[Sopa de porotos con chorizo colorado](#)

[Risotto con porotos y tomates secos](#)

[Ensalada mediterránea con lentejas](#)

[Pasta a la toscana con porotos blancos y rúcula](#)

[Ensalada turca de porotos con crema de sésamo](#)

[Tradicional porotos con arroz](#)

[Pasta con porotos y salsa](#)

[Enchiladas de patatas con porotos](#)

[Guarnición de garbanzos con morrones asados](#)

[Tajiné de cordero con garbanzos](#)

[Pasta de lentejas, atún y vieiras](#)

[Sopa de zucchini con garbanzos y tomate](#)

[Paella valenciana](#)

[Terrina de legumbres con vegetales variados](#)

[Falafel tradicional](#)

[Sopa de porotos con panceta y cebada perlada](#)

[Cholent de pollo](#)

[Pareve \(cholent vegano\)](#)

[Guiso exprés de porotos blancos, negros y colorados](#)

[Estofado de cordero con porotos mantequilla y menta](#)

[Sopa completa de legumbres](#)

[Pierna de cordero asada con porotos](#)

[Guiso de fasulye](#)

[Sopa griega de lentejas](#)

[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

# IMPORTANTE

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

**Peso:** kilogramos (kg) o gramos (gr)

**Altura:** metros (mts) o centímetros (cm)

**Líquidos:** litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

**Porción de alimentos:** Porción (ejemplo: 1 porción)

## EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

# Guiso tradicional de lentejas

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de lentejas secas
- 1 cebolla mediana
- 150 gr de panceta ahumada
- 1 chorizo colorado seco
- cantidad necesaria de caldo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Un puñado de perejil
- Sal y ají molido a gusto

## Preparación paso a paso:

Poner a hervir las lentejas en abundante agua y sal durante unos 20 minutos hasta lograr una media cocción.

Cortar la panceta ahumada en tiritas y dorarla en el sartén en aceite. Luego agregar la cebolla picada, y cocinar hasta que esté transparente. Agregar el chorizo colorado cortado en rodajas finitas.

Agregar las lentejas coladas a la preparación anterior, y cubrir con el caldo. Sazonar con sal y pimienta a gusto y también el ají molido. Cocinar a fuego lento, y revolviendo de vez en cuando hasta lograr una consistencia de guiso y las lentejas se hayan cocido totalmente.

Mirar que el guiso no se seque y agregar más caldo si fuese necesario. Servir caliente en platos de sopa o compoters y decorar con el perejil picado.

# Guiso de lentejas con chorizo español

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de agua
- 400 gr lentejas
- ½ chorizo español cortado en trozos de 1cm
- 1 papa, pelada y picada
- 2 zanahorias, picadas
- 1 hoja de laurel
- 75 cc aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas pimentón dulce

## Preparación paso a paso:

En una olla a presión, combinar el agua, las lentejas, el chorizo, la papa, las zanahorias y el laurel. Tapar, y cocinar a presión durante 10 minutos.

Mientras tanto, en una sartén, cocinar la cebolla en el aceite de oliva hasta que esté suave. Agregar el pimentón. Retirar del fuego para que el pimentón no se queme.

Cuando las lentejas estén listas, agregar la cebolla y la mezcla de aceite. Servir de inmediato.



# Guiso de lentejas y vegetales

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 190 gr de lentejas secas
- 1 litro de agua
- 1 cubo de caldo de verduras
- 3 tomates medianos, pelados y cortados en cubitos
- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- 1 zanahoria, cortada
- 1 manzana mediana, pelada, sin semillas y cortadas en cubitos
- 75 gr de arvejas congeladas
- 1 diente de ajo, grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 cucharadas de salsa de barbacoa
- ½ cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación en 2 pasos:

- 1) Colocar las lentejas en una cacerola con agua y agregar el cubo de caldo de verduras. Hacer hervir, reducir el fuego a bajo y cocinar a fuego lento 20 minutos.
- 2) Agregar los tomates, la cebolla, la zanahoria, la manzana, las arvejas, el ajo, el aceite de oliva, la salsa de barbacoa y el pimentón en la sartén. Continuar cocinando a fuego lento 20 minutos. Condimentar con sal y pimienta antes de servir.

# Guiso hindú de lentejas y coliflor

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2,5 cm de jengibre fresco, pelado y rallado
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- 1/3 taza de lentejas rojas secas
- 150 cc de caldo de verduras, caliente
- 1 cabeza de coliflor, cortada en ramitos pequeños
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 lata (400 cc) de leche de coco
- ¾ taza de arvejas congeladas, descongeladas y escurridas
- 2 cucharadas de hojas frescas de cilantro
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- Hojas de cilantro fresco picado, para decorar

## Preparación paso a paso:

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande y cocinar suavemente la cebolla durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave y translúcida. Agregar el ajo, el jengibre, el cilantro molido, el comino y la cúrcuma. Cocinar por 2 minutos, revolviendo todo el tiempo.

Lavar las lentejas, luego incorporar en la sartén. Agregar el caldo, dejar hervir, reducir el fuego, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

Mientras tanto, calentar el resto del aceite en una sartén, y freír los ramitos de coliflor durante 2 a 3 minutos hasta que estén ligeramente dorados. Añadir a la mezcla de lentejas con la zanahoria y la leche de coco.

Dejar hervir suavemente el curry y cocinar por otros 10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Agregar las arvejas y cocinar durante 3 a 4 minutos.

Agregar el cilantro picado, el jugo de limón y condimentar a gusto con sal y pimienta negra recién molida. Volcar la preparación en una fuente para servir, o en 4 platos individuales y decorar con hojas de cilantro.

# Mujaddara

## (guiso de lentejas y arroz)

### Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 cebollas medianas
- 4 cucharadas de aceite
- 100 gr de arroz integral
- 100 gr de lentejas
- 750 cc de agua
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta de Jamaica

### Preparación paso a paso:

Picar 1 cebolla bien finita. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén a fuego mediano, y rehogar la cebolla por 5 minutos, o hasta que esté bien transparente.

Enjuagar las lentejas y el arroz en agua fría, y colar el exceso de agua. Colocar en la sartén y cocinar revolviendo por 2 a 3 minutos. Agregar agua, sal y pimienta. Dejar que hierva, y luego bajar el fuego y tapar. Dejar que se cocine por 1 a 1 ½ horas, controlando que haya siempre suficiente agua. Si fuese necesario, agregar más.

Mientras tanto, cortar el resto de las cebollas en anillos bien finitos y freírlas en las 2 cucharadas de aceite restantes.

Retirar el fuego y dejar reposar por 10 minutos, y luego mezclarlo bien con un tenedor y agregar los aros de cebolla fritos.

# Guiso de lentejas rojas al curry

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cebolla grande, picada en trozos grandes
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de jengibre fresco, finamente picado
- 2 cucharadas de pasta de curry suave
- 170 gr de lentejas rojas
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal
- 400 gr de patatas cortadas en cubos medianos
- 1 coliflor chico, cortado en ramitos
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 4 tomates, pelados y en cuartos
- 225 gr de hojas tiernas de espinaca
- 1 puñado generoso de hojas de cilantro fresco, picado
- Chutney de zanahoria y cilantro, cantidad necesaria
- 3 zanahorias ralladas gruesas
- 1 chile verde, sin semillas y picado finamente
- El jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

## PARA LA SALSA RAITA:

- 2 bananas firmes
- 280 gr de yogur natural bajas calorías
- 55 gr de almendras fileteadas y tostadas

## Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una cacerola grande. Añadir la cebolla, el ajo y el jengibre y cocinar durante 5 minutos. Agregar la pasta de curry y remover durante 2 minutos más a fuego suave.

Agregar las lentejas, comino, cúrcuma, sal y 1 litro de agua. Llevar a ebullición, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Agregar las patatas y cocinar durante 10 minutos, luego agregar el coliflor y cocinar por otros 10 minutos. Añadir el pimiento y los tomates y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.

Mientras tanto, preparar los acompañamientos. Mezclar la zanahoria, el chile, el jugo de limón y el cilantro para la salsa picante. Colocar en una salsera o bol de servir. Para la salsa de yogur, cortar las bananas en un bol. Añadir el yogur y espolvorear con las almendras.

Agregar la espinaca en el curry y cocinar por 2 minutos o hasta que se ablande. Añadir el cilantro y servir con la salsa picante y salsa de yogur.

# Guiso fácil de lentejas con tomate

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de agua
- 200 gr de lentejas secas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 500 gr de tomates - pelados, sin semillas y picados
- Sal y pimienta recién molida, al gusto

## Preparación paso a paso:

En una cacerola, colocar agua a hervir y luego agregar las lentejas. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento 20 minutos, luego escurrir.

Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio, y saltear el pimiento verde y la cebolla hasta que estén tiernos. Agregar los tomates y condimentar con sal y pimienta. Agregar las lentejas, reducir el fuego y cocinar a fuego lento de 25 a 30 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas.

# Guiso intenso de lentejas con chorizo y panceta

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kilo de lentejas
- 3 chorizos colorados
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias
- 4 patatas medianas
- 500 gr panceta ahumada
- 1 tallo de puerro
- 3 tallos de apio
- 2 latas de tomate perita
- 1 vaso de vino tinto
- 2 hojas de laurel
- 1 ajo, picado
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación paso a paso:

Poner las lentejas a remojar toda la noche en una olla grande llena de agua. Al día siguiente cambiar el agua, agregar sal y poner a fuego fuerte hasta que rompa el hervor. Colar las lentejas y reservar en un bol aparte.

Picar la cebolla y rehogarla en una olla grande con un chorrito de aceite. Agregar la panceta previamente cortada y dorarla junto a las cebollas. Cortar el apio, puerro, ajo y zanahorias en rodajas pequeñas y agregarlas a la olla junto con las patatas, previamente lavadas, peladas y cortadas en dados.

Cortar los chorizos en rodajas y agregar junto con el medio vaso de vino y las 2 latas de tomate perita (previamente cortado en dados) con su jugo. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Agregamos las 2 hojas de laurel y las lentejas.

Cocinar el guiso por aproximadamente 20 minutos a fuego medio con la olla tapada, hasta que las patatas estén bien cocidas. Espolvorear con queso rallado antes de servir.



# Guiso fácil de lentejas rojas

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 200g de lentejas rojas
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cebolla chica picada
- 1 chile rojo picado
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 lata (400 cc) de leche de coco
- Sal al gusto
- 2 chalotes picados
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de semillas de mostaza negra

## Preparación paso a paso:

Enjuagar las lentejas varias veces en un bol con agua fría. Colarlas en un colador y secar bien.

Calentar la mitad del aceite en una olla a fuego mediano. Rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Cortar el chile por la mitad y retirar las semillas (a menos que quieras que sea bien picante). Agregar las cebollas. Colocar las lentejas, cúrcuma y 750 cc de agua en la olla y revolver. Dejar que hierva, luego bajar la temperatura y cocinar por otros 30 minutos, a fuego bien bajo, hasta que las lentejas estén bien tiernas, revolviendo de vez en cuando.

Mientras tanto, calentar el resto del aceite en una olla chica. Agregar las semillas de mostaza y cocinarlas hasta que empiecen a reventar. Bajar el fuego y añadir los chalotes y las hojas de laurel. Rehogar por 3 a 4 minutos.

Retirar la mayor cantidad de la nata (o crema) de la leche de coco, y agregar a las lentejas. Cocinar por otros 5 minutos. Incorporar los chalotes salteados y retirar los chiles. Rectificar la sazón y servir sobre el arroz.

# Guiso aromático de lentejas con tarka

## Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 150 gr de lentejas rojas
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de cúrcuma
- 2 hojas de laurel
- 1 trozo (1cm) de raíz de jengibre, rallada
- 1 pizca de sal
- 1 tomate, picado

## PARA EL TARKA:

- 1 cucharada de ghee o mantequilla derretida
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de pimienta de Cayena
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

## Preparación paso a paso:

Enjuagar las lentejas. Colocarlas en una cacerola y cubrir con 350cc de agua. Agregar el curry en polvo, la cúrcuma, 1 hoja de laurel, el jengibre y una pizca de sal. Cocinar 15 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas pero no pasadas.

Agregar el tomate y cocinar 5 minutos más. Volcar las lentejas en un bol.

PARA EL TARKA: Esta es una forma de calentar las especias para que suelten su aroma y luego agregarlas al guiso. En una sartén, colocar la mantequilla derretida y calentarla. Una vez caliente, agregar las semillas de comino, el ajo en polvo, la otra hoja de laurel, y el ajo picado. Dejar que todos los condimentos suelten su aroma durante 1 minuto. Agregar la pimienta de Cayena y verter sobre el guiso. Revolver y decorar con cilantro picado.

# Guiso campero

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 300 gr de lentejas
- 3 dientes de ajo
- 1 hojas de laurel
- 2 zanahorias
- 2 zucchinis o zapallitos
- 200 gr de chauchas (judías verdes)
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 chorizo colorado (opcional)
- 3 tomates
- 1 taza de vino blanco
- 2 tazas de arroz blanco, cocido
- 8 tomates cherry, para decorar

## Preparación paso a paso:

En un bol grande colocar las lentejas, cubrir con agua y dejar en remojo 3 hs. Escurrirlas y cocinar en agua hirviendo con 1 diente de ajo y 1 hoja de laurel de 15 a 30 minutos.

Limpiar y cortar las zanahorias, zucchinis y chauchas en bastones. Cortar la cebolla en aros. Cocinar todas las verduras al vapor por 10 minutos. Reservar.

En una cacerola con 1 cucharada de mantequilla y 2 cucharadas de aceite saltear las verduras cocidas al vapor. Condimentar con sal y pimienta. Reservar.

Aparte, saltear las lentejas en 2 cucharadas de aceite y agregar el ajo restante.

Incorporar el chorizo colorado cortado en rodajas, saltear 1 minuto y agregar los tomates pelados y en cubos. Cocinar todo durante 6 minutos y agregar el vino blanco. Cocinar 3 minutos más. Agregar el arroz cocido y las verduras, mezclar y cocinar 2 minutos. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Servir decorado con tomates cherry.

# Guiso de lentejas con codillo de cerdo

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 tomates, cortados al medio y cortados en cubos
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 3 cebollas, picadas
- 1 pimiento amarillo, picado
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 pimiento verde, picado
- 500 gr de lentejones chilenos
- 1 longaniza
- 1 chorizo colorado
- 150 gr de panceta ahumada
- 500 gr de codillo de cerdo

## Preparación paso a paso:

En una cacerola con un poquito de aceite, rehogar la cebolla y los pimientos hasta que la cebolla esté tierna y transparente. Agregar la panceta y saltear. Luego incorporar el resto de la carne, el chorizo colorado y la longaniza, previamente cortados en rodajas. Sellar el codillo de cerdo a fuego alto unos 5 minutos, dando vueltas por cada lado.

Incorporar los tomates picados y dejar cocinar 10 minutos. Agregar los lentejones y condimentar con sal y pimienta. Cocinar a fuego bajo durante 1 hora.

Revolver de tanto en tanto y si fuera necesario, agregar caldo hirviendo para que no se seque. Servir caliente en cazuelas.

# Guiso de pancita de res y garbanzos a la española

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 kg de pancita de res (mondongo blanco)
- ½ taza de aceite
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tomates perita, pelados y picados
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 1 cucharada de tomates en conserva
- 1 ají rojo, picado
- 1 ½ taza de agua
- 2 cubitos de caldo de verduras, tipo Knorr®
- 1 ramito compuesto de perejil, orégano y laurel
- 1 pizca de pimienta
- 1 puñado de tomates secos
- 1 cucharada de perejil, picado

## Preparación paso a paso:

Limpiar el mondongo, hervirlo en caldo hasta que esté tierno y cortar en tiras finas. Reservar.

En una cacerola calentar aceite y rehogar la cebolla y el ajo picados hasta que estén transparentes. Añadir los tomates pelados y cortados, las zanahorias en rodajas, el tomate en conserva y el ají picado. Saltear 5 minutos e incorporar el agua caliente, los cubitos de caldo, los tomates secos y las hierbas aromáticas.

Mezclar e incorporar el mondongo en tiras y la pimienta. Dejar hervir lentamente hasta que el mondongo esté muy tierno.

Por último, agregar los garbanzos y hervir 5 minutos más. Si hiciera falta, agregar más caldo. Servir caliente.

# Guiso hindú de morrones con garbanzos

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 450 gr de garbanzos en lata
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 2 morrones rojos
- 2 cucharaditas de aceite de girasol
- 5 piecitas de ramitas de canela
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de urad dal (frijol negro)
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 250 cc de passata (puré de tomate italiano)
- 250 cc de agua
- 1 cucharadita de curry en polvo
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de coco rallado

## Preparación paso a paso:

Enjuagar y colar los garbanzos. Picar la cebolla y el tomate. Retirar las semillas de los morrones, y cortarlos en tiritas.

Calentar el aceite en una olla a fuego fuerte y agregar la canela, las semillas de mostaza y el urad dal. Tapar y rehogar hasta que las semillas de mostaza empiecen a explotar y el urad dal se haya dorado.

Incorporar las cebollas picada y el toma, y cocinar por 1 a 2 minutos. Añadir la cúrcuma. Agregar el agua, passata y sal, y dejar que hierva. Incorporar los garbanzos y el curry.

Tapar y cocinar por 5 minutos a fuego mediano. No cocinar de más, pues los vegetales deben quedar medios crocantes. Por último, incorporar el coco rallado y servir.

# Guiso de garbanzos con vegetales

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 bote de garbanzos
- 1 cucharada de aceite oliva
- 2 cebollas rojas
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 200 gr berenjena
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita pimentón
- ½ cucharadita orégano
- ½ cucharadita albahaca
- 1 tomate seco
- 2 cucharadas tomate frito

## Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en un sartén y sofreír (saltear) las cebollas (lavadas, peladas y cortadas). Tapar la sartén y dejar freír a fuego muy lento durante al menos 10 minutos hasta que estén bien caramelizadas. Tener cuidado que no se peguen.

Cortar el pimiento, calabacín, berenjena, tomates, tomate seco y ajo y añadir a la sartén con el pimentón, las hierbas y el tomate frito. Remover muy bien, tapar y dejar sobre un fuego lento durante 15 a 20 minutos, removiendo de vez en cuando.

Añadir los garbanzos, remover, tapar de nuevo y dejar 5 minutos más. Servir caliente.

# Cocido madrileño

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de garbanzos, remojados
- 300 gr de ternera
- 1 chorizo
- 300 gr de muslos de pollo
- 300 gr de panceta (bacón)
- 1 osobuco de ternera
- 1 hueso de cerdo
- ½ repollo (col blanca), picado fino
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 puñado de fideos de sopa
- Aceite de oliva para freír
- 1,5 litro de agua fría

## Preparación paso a paso:

Colocar todos los tipos de carne en una olla a presión. Tapar con agua fría y dejar que se cocine destapado. Retirar la espuma.

Incorporar los garbanzos, y condimentar con sal a gusto. Cerrar la olla a presión, y cocinar por 30 minutos.

Mientras tanto, en una olla chica, colocar agua con sal. Dejar que hierva, y luego añadir el repollo picado. Cocinar a fuego bajo por 5 minutos.

Calentar una generosa cantidad de aceite de oliva en una sartén. Agregar el ajo y cocinar por 1 minuto. Colar el repollo de la olla e incorporarlo a la sartén. Condimentar con sal a gusto. Cocinar hasta que esté bien tierno.

Destapar la olla a presión, y colar el caldo de la olla, y añadirlo a la sartén. Dejar que hierva y agregar los fideos de sopa. Cocinar hasta que los fideos estén tiernos.

Colocar la carne de la olla presión en una fuente, junto con los garbanzos. Servir junto con cazuelas de sopa y el repollo.



# Hamburguesas de garbanzos

## **Ingredientes (para 12 porciones):**

- 650g de garbanzos en lata, colados
- 1 cebolla, picada
- 1 cucharada de tomillo seco o a gusto
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto
- $\frac{3}{4}$  de taza de pan rallado
- 2 huevos, batidos
- 4 cucharadas de aceite vegetal

## **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Colocar los garbanzos en una licuadora o procesadora y mezcla hasta obtener un puré. Agregar la cebolla, el tomillo, sal y pimienta. Mezclar bien e incorporar el pan rallado y los huevos batidos. Tomar porciones con la mano y formar las hamburguesas.
- 2) Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Dorar las hamburguesas aproximadamente 6 o 7 minutos por lado.

# Fainá gourmet con verdeo

## Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 taza de agua tibia
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta a gusto
- 1 cebolla de verdeo picada
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 cucharadas de queso gruyere rallado
- 1 diente de ajo picado

## Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Colocar la pizzera para que se caliente bien.

Saltear durante 5 minutos el ajo y la cebolla de verdeo picada en una sartén a fuego mediano con un poquito de mantequilla. Una vez tiernos, retirar del fuego.

Batir en un bol la harina con el agua tibia, hasta que esté lisa, sin grumos. Dejar descansar unos minutos.

Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva. Incorporar la cebolla de verdeo, ajo y el queso rallado. Salpimentar a gusto y condimentar con la nuez moscada.

Retirar la pizzera del horno y pintar con el aceite. Verter la preparación y cocinar durante 15 minutos. Pintar con el resto del aceite y antes de servir.

# Humus tradicional

## Ingredientes (para 20 porciones):

- 1 ½ latas de garbanzo, coladas (reservar la mitad del líquido)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de tahini (o pasta de sésamo)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## Preparación en 2 pasos:

- 1) Colocar los garbanzos en la licuadora. Reservar un puñado para decorar. Agregar el jugo de limón, el tahini, el ajo picado y la sal. Licuar todo hasta lograr una consistencia cremosa y suave.
- 2) Espolvorear un poco de pimienta y rociar con un chorrito de aceite de oliva por arriba. Decorar con los garbanzos reservados y acompañar con tostaditas, palitos de pan o pan de pita.

# Sopa crema de garbanzos

## **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 batata grande picada en pequeños cubos
- 750 ml caldo de verdura
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de albahaca fresca picada
- ½ cucharadita de orégano o tomillo seco
- ¼ de cucharadita de pimentón
- 1 tomate picado
- 300 gr de verduras variadas (zanahorias, choclos, zapallitos)
- 1 lata (400 gr) de garbanzos, escurridos
- Sal y pimienta, al gusto

## **Preparación paso a paso:**

En una cacerola, calentar el aceite a fuego moderado y saltear la cebolla, el ajo y la batata. Saltear unos 5 minutos.

Agregar el caldo, la hoja de laurel, la albahaca, el tomillo y el pimentón. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Dejar que hierva y luego bajar el fuego, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas pero no muy blandas, unos 15 minutos.

Agregar el tomate y los garbanzos. Cocinar hasta que estén tiernos, unos 10 minutos más. Servir bien caliente con queso rallado y croutones.

# Sopa de garbanzos con chorizo colorado

## **Ingredientes (para 5 porciones):**

- 6 tazas de caldo de verduras
- 1 lata de garbanzos remojados
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 morrón mediano picado
- 1 tomate picado
- 1 chorizo colorado, sin piel y cortado en rodajas
- 1 cucharada de orégano
- Sal y pimienta al gusto

## **Preparación paso a paso:**

Cocinar los porotos remojados en el caldo en una olla grande durante 45 minutos a fuego medio, o hasta que estén tiernos pero no tiene que deshacerse.

Mientras tanto, en un sartén, calentar el aceite y rehogar la cebolla picada, el chorizo, el morrón, y por último, el tomate y el orégano.

Agregar las verduras y el chorizo al caldo con los porotos y una vez que soltó el hervor, cocinar por otros 5 minutos. Servir de inmediato en platos individuales con croutones.

# Garbanzos tostados

## **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 400 gr de garbanzos en lata, lavados y escurridos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto (opcional)
- Pimienta de Cayena al gusto (opcional)

## **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 230°C (fuerte).

Secar los garbanzos con toallas de papel. En un bol, mezclar los garbanzos con el aceite de oliva, sal y pimienta de cayena a gusto. Esparcir sobre una asadera y llevar al horno.

Tostar 30 minutos hasta que se hayan dorado. Chequear constantemente los últimos 10 minutos para evitar que se quemen.

# Buñuelos hindú con berenjenas (pekoras)

## Ingredientes (para 8 porciones):

- 250 gr de harina de garbanzos
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de semillas de coriandro, molidas
- ½ cucharadita de mostaza en polvo
- 1 cucharadita de páprika dulce o pimentón dulce
- ½ cucharadita de semillas de cardamomo, molidas
- ½ cucharadita de comino
- Sal, al gusto
- Pimienta, al gusto
- 300 cc de agua
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- 4 berenjenas, peladas y cortadas en rodajas finas

## PARA LA SALSA:

- 25 gr de cilantro, picado
- 25 gr de hojas de menta, picadas
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de jengibre, rallado
- ½ limón, exprimido
- 1 pote de yogur natural
- Sal y pimienta, al gusto

## Preparación paso a paso:

PARA LA SALSA: En un bol, mezclar el cilantro, la menta, el comino, el curry, el jengibre, el jugo de limón y el yogur natural. Condimentar con sal y pimienta, y mantener en la heladera hasta el momento de usar.

En otro bol grande, mezclar la harina de garbanzos, el bicarbonato de sodio, la especias, sal y pimienta. De a poco, agregar el agua y batir hasta lograr una pasta espesa.

En una cacerola profunda, calentar el aceite para freír a fuego medio. Sumergir las rodajas de berenjena en la pasta y freír en el aceite caliente. Cocinar unos segundos y colocar sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite. Servir con la salsa de yogur.

# Salteado pakistaní de garbanzos

## Ingredientes (para 5 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cucharadita de semillas de comino
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 tomates picados
- 2 latas de garbanzos, colados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cebolla picada

## Preparación paso a paso:

Calentar el aceite con el comino en una olla grande a fuego bajo. Cocinar hasta que el comino se ponga de un color tostado.

Agregar sal, chile en polvo y pimienta; y mezclar bien. Incorporar los tomates, y una vez que se empieza a poner espeso, agregar los garbanzos y mezclar bien.

Por último, añadir el jugo de limón y la cebolla picada y mezclar bien hasta que ésta se ponga blanda y transparente. Servir sobre arroz o cuscús.



# Salteado de porotos con zucchini y choclo

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 zucchinis, cortados en cubos pequeños
- 1 cucharada de pimentón
- 1 taza de choclo en granos
- 2 tazas de porotos blancos, cocidos
- ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto

## Preparación en un paso:

Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y el ajo, y rehogar hasta que esté transparente. Agregar los zucchinis, el pimentón y cocinar por otros 5 minutos. Incorporar los porotos y los granos de choclo. Salpimentar al gusto. Servir de inmediato.

# Guiso de porotos con chorizo

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 chorizos, cortados en rodajas
- 100 gr de panceta, cortada en cubos
- 800 gr de tomates cherry, cortados al medio
- 1 cebolla, cortada en rodajas
- 400 gr de porotos blancos
- 100 gr de chauchas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 60 gr de pan
- hojas de laurel, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación en 2 pasos:

- 1) Calentar el aceite y cocinar los chorizos y panceta por 3 minutos. Agregar los tomates y la cebolla, y cocinar por 5 minutos más. Incorporar los porotos, las hojas de laurel, bajar el fuego a mínimo y cocinar por 15 minutos más.
- 2) Retirar 3 cucharadas de jugo de la olla y colocar en la licuadora, junto con el pan y el ajo. Licuar hasta que quede bien suave y homogéneo. Volver a la olla, junto con las chauchas, y cocinar por otros 15 minutos más. Servir con rodajas de pan.

# Guiso de porotos con carne

## **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 cebolla picada
- 1 morrón rojo mediano cortado en tiritas
- 100 cc de agua
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 250 gr de champiñones chicos
- 270 gr de porotos negros
- 400 gr de carne picada
- 3 cucharaditas de chile en polvo
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 4 tomates grandes, cortados en cuartos
- Sal y pimienta al gusto

## **Preparación paso a paso:**

Calentar el aceite en una sartén a fuego bajo. Rehogar las cebollas y el ajo. Tapar y cocinar por unos 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agregar la carne picada. Tapar y cocinar por otros 10 minutos.

Añadir los porotos, tomates, el resto de las verduras, agua, chile en polvo, y salpimentar al gusto. Mezclar bien y tapar. Dejar que se cocine por 1 hora.

# Hamburguesas de porotos negros

## **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 400 gr de porotos negros precocidos o de lata, escurridos y enjuagados
- ½ pimiento verde, cortado en cuartos
- ½ cebolla, cortada a la mitad
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 huevo
- 3 cucharaditas de chile en polvo
- 3 cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de salsa picante de botella
- ½ taza (60 gr) de pan rallado

## **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Enmantecar una placa para horno.

En un bol, procesar los porotos hasta que se forme una pasta. Reservar.

Agregar el pimiento verde, la cebolla y el ajo en la procesadora. Añadir a la pasta de porotos.

Mezclar el huevo, chile en polvo, comino y salsa picante en un recipiente pequeño.

Incorporar el huevo a la pasta de porotos. Agregar el pan rallado hasta que la mezcla se ponga consistente. Dividir la mezcla en 4 hamburguesas.

Colocar sobre la placa para horno y cocinar durante 10 minutos de cada lado.

# Guarnición de porotos blancos con alcachofas y hierbas

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 corazones de alcachofas (pueden ser en lata, en aceite y vinagre)
- 100 gr de jamón, en una sola pieza
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 4 cucharadas de vino blanco seco
- 4 ramitas de tomillo, sin tallo y las hojas finamente picadas
- 2 ramitas de mejorana, hojas finamente picadas
- 1 ramita de romero, hojas finamente picadas
- ½ taza (40 gr) de perejil fresco finamente picado
- 1 1/3 tazas (250 gr) de porotos blancos de lata, escurridos y enjuagados
- 2 tomates perita, en rodajas
- 150 gr de rúcula, cortada en trozos pequeños
- Sal y pimienta negra recién molida
- 2 a 3 cucharadas de jugo de limón

## Preparación paso a paso:

Cortar los corazones de alcachofa en trozos uniformes. Cortar el jamón en cubos, descartando cualquier exceso de grasa.

Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente. Agregar el ajo, cocinar revolviendo, hasta que esté transparente. Agregar los trozos de alcaucil y el vino. Cocinar tapado a fuego alto durante 2 minutos. Agregar el jamón y las hierbas; y calentar brevemente. Colocar la sartén a un lado y dejar entibiar. Pasar la preparación a un bol o ensaladera para servir.

Añadir los porotos blancos, los tomates y la rúcula a la mezcla de alcauciles. Añadir sal, pimienta, jugo de limón y aceite al gusto.

# Sopa de porotos con panceta

## **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 500 gr de porotos remojados
- 3 ½ litros (14 tazas) de agua
- 500 gr de panceta, cortada en pequeños cubos
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 tallos de apio, picados
- 1 diente de ajo, machacado
- ¼ de cucharadita de pimienta negra, recién molida
- ½ cucharadita de pimentón (páprika)

## **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Dorar los cubos de la panceta en un sartén con una cucharada de aceite a fuego mediano por unos minutos. Reservar. Agregar el jamón y los porotos remojados en una olla con agua a fuego medio-alto. Dejar que hierva, bajar el fuego y cocinar a fuego lento hasta que los porotos empiecen a ablandarse.
- 2) Una vez cocidos, agregar la cebolla, zanahoria, apio, ajo, pimienta y el pimentón. Cocinar a fuego lento por 20 minutos hasta que las verduras estén cocidas.

# Cholent de carne

## Ingredientes (para 8 porciones):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 2 zanahorias cortadas en cubos
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 kg de solomillo de ternera, cortado en cubos
- 6 patatas medianas, cortadas en cubos
- ½ taza de porotos negros
- ½ taza de porotos comunes
- ½ taza de cebada
- Sal y pimienta al gusto
- Agua, cantidad necesaria

## Preparación en un paso:

En una olla mediana, calentar el aceite y el azúcar. Agregar 250 ml de agua. Agregar las patatas, cebollas y zanahorias. Incorporar los porotos, cebada y cubos de carne. Por último, agregar la cantidad suficiente de agua para cubrir todos los ingredientes, y dejar que hierva. Tapar la olla y cocinar por 1 a 1 hora y media a fuego medio bajo. Añadir agua nuevamente hasta volver a cubrir los ingredientes y dejar que hierva nuevamente. Cubrir el fuego con alguna chapa y dejar que se cocine unas 4 a 6 horas a fuego bien bajo. Servir caliente.

# Huevos rancheros

## **Ingredientes (para 1 porción):**

- 2 huevos
- 2 tortillas mexicanas
- 4 cucharadas de porotos refritos
- 1 tomate
- 1 chile serrano, picado (opcional)
- 1 diente de ajo, picado
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

## **Preparación paso a paso:**

En una sartén, rehogar el tomate, el chile y el ajo durante 5 minutos. Retirar del fuego y procesar. Condimentar con sal y pimienta al gusto, y reservar.

En otra sartén bien caliente con un poquito de aceite, dorar las tortillas durante 30 segundos. Retirar las tortillas y dejar escurrir el exceso de aceite.

En la misma sartén, freír los huevos cuidando que no se revienten las yemas. Una vez que las claras se cocinaron, darlos vuelta y dejar cocinar durante otros 15 segundos. Retirar inmediatamente del fuego y de la sartén para evitar que se sobre cocinen.

Colocar 2 cucharadas de porotos refritos en cada tortilla y luego colocar el huevo encima. Rociar con la preparación de tomate. Condimentar con sal y pimienta al gusto.



# Minestrone

## **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 puerro picado
- 2 zanahorias picadas
- 1 zucchini cortado en rodajas finitas
- 200 gr de chauchas (judías verdes)
- 2 tallos de apio picados
- 1500 cc de agua
- 3 cubitos de caldo de verduras
- 400 gr de tomates cortados en cubos
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1 lata de porotos con su agua
- 25 gr de fideos tipo caracolitos
- Sal y pimienta al gusto

## **Preparación paso a paso:**

Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego mediano. Saltear el puerro picado, zanahorias, zucchini, chauchas y apio. Tapar y bajar el fuego. Dejar cocinar por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agregar el agua y los cubitos de caldo. Incorporar los tomates y el tomillo. Dejar que hierva, volver a tapar y bajar el fuego. Cocinar a fuego bajo por 30 minutos.

Agregar los porotos y los fideos. Cocinar por otros 10 minutos hasta que los fideos estén cocidos. Salpimentar al gusto antes de servir.

# Minestrone con chorizo colorado

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias, picadas
- 4 chorizos de cerdo sin piel y cortado en trozos
- 2 cucharadas de puré de tomates
- 250 ml de vino Marsala, seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite de oliva para rociar, al gusto
- 800 gr de tomates perita de lata
- 850 ml de caldo de pollo
- 250 ml de agua
- 1 lata (400 gr) de porotos rojos, lavados y colados
- 80 gr de fideos codito
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- Queso parmesano rallado, al gusto
- 2 dientes de ajo, picados

## Preparación en 2 pasos:

- 1) En una cacerola grande de fondo pesado, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar las cebollas, el apio, las zanahorias y el ajo, y cocinar hasta que se ablanden. Agregar los trozos de chorizo sin piel y dorar por todos lados. Agregar el puré de tomates y cocinar 2 minutos. Incorporar el vino Marsala y levantar el fondo de cocción de la cacerola con una cuchara de madera. Agregar la albahaca, sal, pimienta, tomates perita, el agua y el caldo.
- 2) Dejar hervir, bajar el fuego y cocinar tapado por 1 hora. Retirar la tapa, agregar los porotos y los fideos codito. Tapar nuevamente y cocinar 30 minutos. Retirar del fuego y agregar el perejil. Revolver y server salpicado con abundante queso rallado.

# Porotos de la olla

## **Ingredientes (para 12 porciones):**

- ½ k gr de porotos pinto o peruano, limpios
- 1 cebolla, picada
- ½ manojo de perejil fresco, picado
- 1 cucharada de pimentón
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de mantequilla
- Agua para hervir, cantidad necesaria
- Sal al gusto

## **Preparación en un paso:**

Colocar los porotos en una olla grande junto con la cebolla, perejil, pimentón, ajo y mantequilla. Cubrir con 10 a 13 cm de agua. Dejar hervir, reducir el fuego y cocinar de 2 a 3 horas a fuego lento. Dependiendo del tipo de poroto, puede tardar hasta 5 horas. Agregar más agua si es necesario. Una vez que los porotos estén tiernos, salpimentar al gusto y servir.

# Pasta de porotos blancos con hierbas

## Ingredientes (para 10 porciones):

- 450 gr de porotos blancos secos, tipo canelini
- 750 ml de caldo de pollo o agua
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla colorada pequeña, picada
- Aceite de oliva para rociar, cantidad necesaria
- 1 hoja de laurel
- 3 hojas de salvia
- 1 ramita de romero
- Sal y pimienta, al gusto

## Preparación paso a paso:

En un bol grande, colocar los porotos secos, cubrir con agua y dejar remojar toda la noche o por lo menos 8 horas. Luego, colar y colocar en una cacerola. Cubrir con caldo o agua y hervir a fuego medio.

En una sartén, calentar aceite de oliva y saltear el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes, unos 5 minutos. Colocar todo en la cacerola con los porotos y agregar las hierbas. Cocinar todo por 2 horas.

Una que estén vez tiernos, condimentar con sal y pimienta. Retirar del fuego y tapar. Dejar reposar 30 minutos para que los porotos absorban suficiente líquido.

Los porotos se pueden servir enteros o procesados, sobre tostadas o bruschettas.

# Chili con carne y chorizo

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de porotos negros
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos
- 500 gr de carne picada
- 225 gr de chorizo
- 1 cebolla picada
- 2 morrones verdes picados
- 2 morrones rojos picados
- 30 gr de grasa de pella
- 300 gr de panceta cortada en cubos
- 1 cucharada de páprika
- 3 cucharadas de puré de tomates
- 1 lata de tomates enteros, picados
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cubito de caldo de carne
- 2 chiles secos
- 300 gr de arroz blanco, cocido

## Preparación paso a paso:

Colocar suficiente agua en una olla y agregar los porotos negros. Dejar que hiervan y retirarlos. Colarlos bien.

Colocar los porotos en una olla, cubrirlos con agua y añadir la cebolla y el ajo. Cocinar por 45 minutos. Salpimentar al gusto.

Cortar los chorizos en rodajas. Picar las cebollas y cortar los morrones en cubos.

Añadir la grasa de pella a una sartén a fuego mediano. Incorporar las cebollas, morrón y panceta y cocinar por 3 minutos. Añadir el chorizo y cocinar por otros 3 minutos más. Incorporar la carne picada y cocinar por 5 minutos hasta que está bien cocida.

Añadir la páprika y mezclar. Agregar el puré de tomates y los tomates picados. Condimentar con chiles y pimienta. Sazonar con el comino, orégano y tomillo. Por último, agregar el cubo de caldo y cocinar a fuego bien bajo tapado por 20 minutos.

Agregar más agua si fuese necesario. Incorporar los porotos y rectificar la sazón de acuerdo a su gusto. Servir sobre el arroz.

# Salteado de porotos negros con vegetales al curry

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 125 gr de cebollas chiquitas
- 125 gr de porotos negros secos, remojados durante la noche, escurridos y enjuagados
- 500 cc de caldo de verduras, preferentemente casero
- 55 gr de crema de coco
- 1 cucharada de jengibre fresco, finamente picado
- 1 diente de ajo grande, picado
- 1 cucharada de semillas de cilantro molidas
- 1 cucharada de garam masala
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de ají molido
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharadita de semillas de cilantro, molidas
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 250 gr de zanahoria, cortada en cubitos
- 250 gr de batatas cortadas en cubitos
- 250 gr de patatas cortadas en cubitos
- 250 gr de coliflor, cortada en ramilletes pequeños
- 150 gr de arvejas congeladas
- 125 gr de repollo blanco, rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco picado para decorar (opcional)

## Preparación paso a paso:

Blanquear las cebollas en una cacerola grande con agua hirviendo durante 3 minutos. Colar con espumadera. Escurrir bien y dejar de lado hasta que se enfríen.

Mientras tanto, añadir los porotos negros a la cacerola de agua hirviendo y hervir rápidamente durante 10 minutos, luego bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 20 a 25 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir bien y reservar.

Colocar el caldo a hervir, añadir la crema de coco y revolver hasta que se disuelva. Reservar a un lado. En un mortero, machacar el jengibre y el ajo hasta obtener una pasta. Agregar las semillas de cilantro, garam masala, la cúrcuma y el ají molido hasta que estén bien mezclados.

Calentar un wok grande o una cacerola grande a fuego fuerte. Añadir 2 cucharadas del aceite. Cuando el aceite esté caliente, añadir las semillas de cilantro, el comino y la mostaza. Saltear, revolviendo constantemente, durante unos 30 segundos o hasta que las semillas suelten su aroma. Usar una espumadera para transferir las semillas y colocarla en un plato sobre papel de cocina.

Añadir el resto del aceite y la pasta de especias en el wok. Bajar el fuego a moderado y saltear por 1 minuto. Incorporar las zanahorias, batatas, patatas y 2 cucharadas de agua, y saltear durante otros 2 minutos.

Verter el caldo de coco y llevar a ebullición, revolviendo. Bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento

durante 5 minutos. Agregar los ramilletes de coliflor, las arvejas y cebollas. Cubrir y continuar cocinando a fuego lento durante otros 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Destapar y llevar nuevamente a punto ebullición, luego hervir durante unos 5 minutos o hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado y todas las verduras estén tiernas.

Agregar el repollo, los porotos negros y las semillas de especias fritas, y saltear hasta que la coliflor esté tierna. Añadir sal y pimienta al gusto y servir inmediatamente, espolvoreado con cilantro fresco picado.

# Chili clásico con carne

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 chile verde
- 1 chile rojo
- 2 cucharadas de aceite
- 800 gr de carne picada
- 1 cebolla mediana picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 morrón verde, cortado en cubos
- 1 morrón rojo, cortado en cubos
- 2 latas de tomates enteros
- Chile en polvo, al gusto
- Sal y pimienta, al gusto
- 500 cc de caldo de carne
- 425 gr de porotos negros cocidos
- 425 gr de granos de choclo enteros
- 1 puñado de perejil fresco

## Preparación paso a paso:

Lavar bien los chiles, cortarlos por la mitad a lo largo y retirar el cabo y semillas. Luego picarlos bien finos. Reservar.

Calentar una cucharada de aceite en una sartén a fuego mediano. Agregar la carne picada y romper en pedacitos con cucharada de madera. Añadir la cebolla y ajo picado, y cocinar a fuego bien bajo.

En una sartén aparte, calentar 1 cucharada de aceite y rehogar los morrones y chiles a fuego mediano. Incorporar los tomates, y luego aderezar con el chile en polvo, sal y pimienta.

Agregar los morrones a la carne picada y cocinar por otros 5 minutos a fuego mediano. Luego incorporar el caldo de carne y dejar que hierva. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego y cocinar durante 15 minutos. Finalmente, añadir los porotos y los granos de choclo y cocinar por unos minutos. Espolvorear con el perejil picado justo antes de servir.



# Chili fácil con calabaza

## Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 kg de carne picada de ternera
- 1 cebolla mediana picada
- 1 morrón picado
- 2 latas de porotos
- 1 lata de salsa de tomate
- 1 lata de tomates en lata, cortados en cubos, junto con su jugo
- 120 gr de puré de calabaza
- 1 cucharada de nuez moscada
- 1 cucharada de chile en polvo
- 50 gr de azúcar común

## Preparación en un paso:

En una olla grande, dorar la carne picada a fuego mediano. Añadir la cebolla y morrón, y cocinar por 5 minutos. Incorporar los porotos, la salsa de tomate, los tomates picados y el puré de calabaza. Salpimentar al gusto y condimentar con las especias y azúcar. Dejar que se cocine a fuego bien bajito por 1 hora.

# Ensalada picante de porotos con garbanzos

## **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 1 lata (400 gr) de garbanzos
- 1 lata (400 gr) de porotos pintos
- 1 lata (400 gr) de porotos colorados
- 1 lata (400 gr) de porotos negros
- 300 gr de granos de choclo, de lata o congelados
- 1 chile colorado, picado
- 1 cucharada de menta fresca, picada
- 3 cebollitas de verdeo, picadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

## **Preparación en un paso:**

Colar todos los porotos, los garbanzos y el choclo. Enjuagar con agua fría y colocar en un bol. Agregar el resto de los ingredientes, condimentar con sal y pimienta, y mezclar. Dejar reposar 1 hora para que los sabores se asienten. Servir luego.

# Chili con porotos colorados

## **Ingredientes (para 10 porciones):**

- 250 gr de porotos colorados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo
- 1 morrón colorado, picado
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 cucharadita de páprika o pimentón
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta, al gusto
- 750 gr de carne picada, magra
- 750 gr de tomates frescos, pelados y picados

## **Preparación paso a paso:**

Poner a hervir una cacerola grande con 2 litros de agua y un poco de sal. Agregar los porotos secos y hervir 5 minutos. Apagar, tapar la cacerola y dejar en remojo por lo menos 1 hora.

En otra cacerola, calentar el aceite y saltear la cebolla con el ajo 5 minutos hasta que estén transparentes. Agregar el morrón y cocinar 5 minutos más. Incorporar el chili en polvo, la páprika, el comino y el orégano. Condimentar con sal y pimienta, y revolver bien.

Agregar la carne picada y dejar dorar 10 minutos. Colar los porotos, agregarlos a la cacerola, incorporar los tomates y dejar cocinar a fuego lento 1 hora. Servir caliente.

# Sopa de porotos a la mexicana

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 ¼ tazas de porotos
- 2 kg de costillas de cerdo
- ¼ de taza de aceite
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de caldo de carne
- 4 tazas de agua
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de taza de orégano fresco, picado

## Preparación paso a paso:

Lavar y enjuagar los porotos. Colocarlos en una olla grande y cubrir con suficiente cantidad de agua, más otros 5 cm. Dejar hervir durante 2 minutos y retirar del fuego. Tapar la olla y dejar remojando durante 1 hora. Escurrir.

En una cacerola grande a fuego fuerte, dorar ligeramente las costillas de cerdo. Agregar la cebolla y el ajo, y saltear por aproximadamente 5 minutos. Agregar los porotos, el caldo de carne, el agua, el chile en polvo, el orégano, el comino, sal, pimienta. Tapar y dejar cocinar durante 1 hora y media o hasta que la carne esté blanda y bien cocida.

Sacar las costillitas, dejar enfriar y deshuesar. Regresar la carne al caldo. Dejar que el caldo se enfríe hasta que la grasa flote en la superficie. Retirar la grasa. Dejar que hierva de nuevo y bajar la llama. Tapar y cocinar a fuego bajo 30 minutos.

# Dip de porotos negros con especias mixtas

## **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 5 dientes de ajo, pelados
- 2 latas (unos 400 gr cada una) de porotos negros, enjuagados y escurridos (véase la variación si se usan porotos crudos)
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharaditas de comino molido
- 400 gr de hojas de cilantro fresco, picado
- 4 cebollas de verdeo, rebanadas finas
- 2 ajíes jalapeños encurtidos, picados finos

## **Preparación en un paso:**

Echar el ajo en una olla pequeña con agua hirviendo y blanquear 2 minutos. Colar y poner en un bol grande. Agregar los porotos negros y machacarlos (la mezcla no debe quedar totalmente pareja). Agregar el vinagre, el jugo de limón y el comino, y revolver. Incorporar el cilantro, las cebollas de verdeo y el jalapeño. El dip puede hacerse con anticipación y refrigerarse.

# Guiso de porotos intenso con panceta y chorizo

## Ingredientes (para 15 porciones):

- 900 gr de porotos secos
- 450 gr de panceta (bacón), en lonchas finas
- 900 gr de chorizo, cortado en trozos
- 2 cebollas moradas, picadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de hierbas aromáticas
- 1 cucharada de comino
- 1 ½ cucharaditas de pimentón
- 1 atado de kale
- 3 chiles chipotle en lata, colados y picados

## Preparación paso a paso:

Colocar los porotos en un bol y cubrir con agua. Dejar remojar por 8 horas o durante toda la noche.

Colar y enjuagar los porotos. Llenar una olla con abundante agua, y colocar los porotos. Dejar que hierva a fuego alto, y luego bajar a mínimo. Tapar y cocinar.

Mientras tanto, freír la panceta en una sartén a fuego mediano. Cocinar durante 10 minutos. Una vez listo, retirar la panceta con una espumadera y agregar a los porotos. Cortar los chorizos a lo largo, y luego en trozos. Agregar los chorizos a la sartén, y dorarlos. Retirarlos con una espumadera y agregarlos a la olla. Rehogar la cebolla y ajo en la grasa restante en la sartén hasta que se ponga transparente, más o menos por 5 minutos. Colocar en la olla, junto con la pimienta, las hierbas, el comino y el pimentón. Tapar y cocinar a fuego bajo por 4 horas más.

Agregar el kale y los chiles y cocinar por 1 hora más.

# Salteado intenso de porotos y verduras

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 125 gr de cebollas pequeñas para encurtir (sin pelar)
- 125 gr de porotos, remojados durante la noche, escurridos y enjuagados
- 900 ml de caldo de verduras bajo en sodio, o preparado sin sal
- 100 ml de crema de coco
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresca, picada fina
- 1 diente de ajo grande, machacado
- 1 ½ cucharadas de cilantro molido
- 1 cucharada de garam masala
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de ají molido
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharadita de semillas de cilantro, machacadas
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 250 gr de zanahorias, en cubos
- 250 gr de chirivías, en cubos
- 250 gr de patatas pequeñas, cortadas a la mitad
- 250 gr de coliflor, cortada en ramitos pequeños
- 150 gr de arvejas congeladas
- 125 gr de repollo blanco, en tiras
- Cilantro fresco, picado, para decorar (opcional)

## Preparación paso a paso:

Blanquear las cebollas en agua hirviendo 3 minutos. Retirar con una espumadera y dejar enfriar, luego pelar.

Mientras tanto, agregar los porotos a la olla con agua hirviendo y hervir rápidamente 10 minutos, luego bajar el fuego y cocinar 20-25 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir bien y reservar.

Llevar el caldo a hervor. Agregar la crema de coco y mezclar bien. Reservar.

En un mortero, moler el jengibre y el ajo hasta hacer una pasta. Incorporar el cilantro molido, el garam masala, el cúrcuma y el ají molido hasta que estén bien mezclados.

Calentar un wok grande a fuego alto. Agregar 2 cucharadas del aceite. Cuando esté caliente, agregar el cilantro, el comino y las semillas de mostaza. Freír 30 segundos o hasta que las semillas emanen su aroma y comiencen a partirse. Con una espumadera, pasar las semillas al papel de cocina para escurrir.

Agregar el aceite restante y la pasta de especias al wok. Bajar el fuego a moderado y saltear 1 minuto. Incorporar las zanahorias, las chirivías, las patatas y 2 cucharadas de agua, y saltear 2 minutos.

Verter el caldo de coco y llevar a hervor, revolviendo. Bajar el fuego, tapar y cocinar 5 minutos. Agregar la coliflor, las arvejas y las cebollas. Tapar y cocinar 5 minutos más, revolviendo de vez en cuando. Destapar y llevar de nuevo a hervor, luego hervir 5 minutos o hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado y todas las verduras estén ligeramente tiernas.

Agregar el repollo, los porotos y las semillas de especias fritas y saltear para ablandar el repollo. Servir

caliente, terminar con el cilantro.



# Curry de lentejas y coliflor

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2,5 cm de jengibre fresco, pelado y rallado
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- 1/3 taza de lentejas rojas secas
- 150 cc de caldo de verduras, caliente
- 1 cabeza de coliflor, cortada en ramitos pequeños
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 lata (400 cc) de leche de coco
- ¾ taza de arvejas congeladas, descongeladas y escurridas
- 2 cucharadas de hojas frescas de cilantro
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- Hojas de cilantro fresco picado para decorar

## Preparación paso a paso:

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande y cocinar suavemente la cebolla durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave y translúcida. Agregar el ajo, el jengibre, el cilantro molido, el comino y la cúrcuma. Cocinar por 2 minutos, revolviendo todo el tiempo.

Lavar las lentejas, luego incorporar en la sartén. Agregar el caldo, dejar hervir, reducir el fuego, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

Mientras tanto, calentar el resto del aceite en una sartén, y freír los ramitos de coliflor durante 2-3 minutos hasta que estén ligeramente dorados. Añadir a la mezcla de lentejas con la zanahoria y la leche de coco.

Dejar hervir suavemente el curry y cocinar por otros 10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Agregar las arvejas y cocinar durante 3 a 4 minutos.

Agregar el cilantro picado, el jugo de limón y condimentar al gusto con sal y pimienta negra recién molida. Volcar la preparación en una fuente para servir, o en 4 platos individuales y decorar con hojas de cilantro.

# Chiles rellenos con porotos y queso

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 chiles poblanos
- 200 gr queso manchego
- 250 gr de porotos refritos
- 4 tomates
- 3 ramitas de orégano seco
- 1 cebolla mediana
- 1 pizca de azúcar
- 2 cucharadas de aceite
- Sal, al gusto
- 250 cc de nata (crema de leche)

## Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Separar una fuente para horno y mesa y una asadera o placa de horno.

Colocar los chiles en la asadera y cocinar al horno hasta que se ampolle la piel. Colocarlos en una bolsa de plástico y dejar reposar 5 minutos. Pelar, hacer un corte al costado y retirar las semillas. Rellenar cada chile con 1 ó 2 cucharadas de porotos refritos y un trozo de queso. Colocarlos en la fuente y bañar con la nata. Llevar al horno. Hornear 25 minutos.

Licuar los tomates, el azúcar y la sal. Saltear la cebolla en el aceite y mezclar con los tomates y el orégano. Condimentar con sal y hervir 2 minutos. Servir los chiles bañados con salsa y si se desea, agregar más nata en cada plato.

# Sopa de porotos con chorizo colorado

## **Ingredientes (para 5 porciones):**

- 6 tazas de caldo de verduras
- 1 lata de garbanzos remojados
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 morrón mediano picado
- 1 tomate picado
- 1 chorizo colorado, sin piel y cortado en rodajas
- 1 cucharada de orégano
- Sal y pimienta al gusto

## **Preparación paso a paso:**

Cocinar los porotos remojados en el caldo en una olla grande durante 45 minutos a fuego medio, o hasta que estén tiernos pero no tiene que deshacerse.

Mientras tanto, en un sartén, calentar el aceite y rehogar la cebolla picada, el chorizo, el morrón, y por último, el tomate y el orégano.

Agregar las verduras y el chorizo al caldo con los porotos y una vez que soltó el hervor, cocinar por otros 5 minutos.

Servir de inmediato en platos individuales con croutones.

# Risotto con porotos y tomates secos

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo, machacados
- 300 gr risotto o arroz Arborio
- 85 gr de tomates secos (envasados en seco), picado en trozos grandes
- 240 cc de vino blanco seco
- 1,2 litros de caldo de vegetales caliente
- 225 gr de habas congeladas
- 55 gr de queso parmesano, recién rallado
- 30 gr de piñones
- Sal y pimienta al gusto
- 12 hojas grandes de albahaca fresca, recién cortadas, para adornar

## Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una cacerola grande. Añadir la cebolla y el ajo y freír a fuego moderado durante 5 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que la cebolla se ablanda y toma color.

Añadir los tomates secos y el arroz, asegurándose de que los granos están recubiertos en el aceite. A continuación, vierta el vino. Llevar a ebullición, revolviendo de vez en cuando.

Incorporar la mitad del caldo caliente y llevar otra vez a punto ebullición. Bajar el fuego y cocinar revolviendo con frecuencia, durante 10 minutos. Añadir las habas y el resto del caldo caliente. Llevar nuevamente a punto ebullición, bajar otra vez el fuego y continuar cocinando durante 10 minutos.

El risotto está listo cuando el arroz esté tierno pero al dente, con una consistencia cremosa.

Agregar el queso parmesano, los piñones y condimentar al gusto. Servir con albahaca picada por encima.

# Ensalada mediterránea con lentejas

## Ingredientes (para 8 porciones):

- 200 gr de lentejas cocidas
- 125 gr de zanahorias cortadas en cubitos
- 150 gr de cebollas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de tomillo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 tallo de apio cortado en cubos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de perejil fresco picado

## Preparación paso a paso:

En una sartén, rehogar las lentejas con las zanahorias, cebolla, ajo, hoja de laurel y tomillo. Agregar cantidad necesaria de agua para tapar más o menos 3 cm. Dejar que hierva, bajar el fuego y cocinar destapado por 15 a 20 minutos, hasta que las lentejas estén cocidas pero que no se hagan puré.

Colar las lentejas y los vegetales y descartar la hoja de laurel. Añadir el aceite de oliva, el jugo de limón, apio, perejil, sal y pimienta. Mezclar bien y servir a temperatura ambiente.

# Pasta a la toscana con porotos blancos y rúcula

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 375 gr de pasta corta tipo caracol
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 zanahoria pequeña, pelada y rallada
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 latas (800 gr) de tomates picados
- 1 taza de caldo de verduras, caliente
- 400 gr de porotos cannellini de lata, escurridos y enjuagados
- ¼ taza de queso parmesano
- 1 ½ taza (50 gr) de rúcula cortada en trozos grandes
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- ½ taza de pan rallado

## Preparación paso a paso:

Cocinar la pasta en una cacerola grande con agua hirviendo ligeramente salada, durante 10 a 12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté al dente.

Mientras tanto, calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio, agregar la cebolla, la zanahoria y el ajo y saltear por 5 minutos hasta que estén tiernos.

Añadir los tomates, el caldo, los porotos y el parmesano. Condimentar al gusto con sal y pimienta y cocinar a fuego lento, sin tapar, durante 5 minutos.

Colar la pasta y colocar en una fuente para servir. Añadir la rúcula y la mitad de la albahaca a la salsa, y volcar sobre la pasta. Mezclar bien.

Mezclar el pan rallado con el queso parmesano y la albahaca restante y esparcir por encima de la pasta.

# Ensalada turca de porotos con crema de sésamo

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de porotos blancos secos
- 2 huevos
- 2 tomates
- 1 cebolla roja
- 2 pimientos verdes
- 4 cucharadas soperas de vino tinto
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 4 cucharadas soperas de pasta de semillas de sésamo (tahin en nombre turco)
- 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- 50 gr de aceitunas negras

## Preparación paso a paso:

Remojar en bastante agua los porotos durante la noche. Al día siguiente tirar el agua, poner los porotos en una olla con agua y tapar. Cocinar de 35 a 45 minutos hasta que estén suavitos. Mientras tanto, cocinar los huevos en un recipiente con agua por 15 minutos. Sacarlos y ponerlos a enfriar en un recipiente lleno de agua fría. Después de haber cocido los porotos, dejarlos en el agua, dentro de la olla, para que no se abran.

Lavar los tomates y cortarlos a la mitad. Retirar las semillas y picar en cubos. Limpiar la cebolla, cortarla a la mitad y después en rebanadas delgadas. Limpiar y lavar los pimientos, cortarlos a la mitad, sacarles las semillas y cortarlos en tiras angostas.

Retirar el agua de los porotos y dejar escurrir en un colador. Colocarlos en un recipiente. Mezclar vinagre, aceite, sal y pimienta y añadir a los porotos. Agregar todo a las verduras.

Poner en un recipiente la pasta de semillas de sésamo. Agregar 80 ml de agua y jugo de limón y mezclar bien. Verter la salsa sobre la ensalada.

Pelar los huevos y cortarlos en octavos. Dejar escurrir las aceitunas. Lavar y secar el perejil y retirar las hojas. Picarlas finamente.

Adornar la ensalada de porotos con los huevos y el perejil y servir. Combinar bien con pan árabe.

# Tradicional

## porotos con arroz

### Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de arroz
- 150 gr de porotos colorados, secos
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 4 cucharadas de aceite
- 150 gr de panceta ahumada, cortada en lonchas
- Sal y pimienta, al gusto

### Preparación paso a paso:

La noche anterior, colocar a remojar los porotos en un bol grande con abundante agua fría. Al día siguiente, escurrir los porotos y colocarlos en una cacerola grande. Cubrir con agua fría y poner a hervir hasta que estén tiernos pero no deshechos. Colar los porotos con espumadera y reservar el agua.

En otra cacerola, verter 4 cucharadas de aceite y calentar. Saltear la cebolla en rodaja, la panceta y el ajo. Incorporar los porotos y cubrir con la misma agua en la que se cocinaron. Agregar el arroz previamente lavado y mezclar bien.

Cocinar con la cacerola destapada a fuego lento, hasta que el arroz esté al dente. Colar y servir en una fuente.



# Pasta con porotos y salsa

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de porotos frescos
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla de verdeo, picada
- 2 tomates perita, pelados y sin semillas
- ½ rama de apio, picada
- 1 zanahoria, cortada en cubitos
- 2 litros de agua caliente
- 1 cucharadita de sal
- 125 gr de tagliateles
- 1 puñado de hojas de albahaca, fresca
- Pimienta negra, al gusto
- Aceite de oliva extra virgen, al gusto

## Preparación paso a paso:

Quitar los porotos frescos de su vaina y enjuagar bien. Reservar.

En una cacerola grande con 2 cucharadas de aceite, saltear la cebolla de verdeo, los tomates, el apio y la zanahoria. Agregar los porotos y la sal. Cubrir con 2 litros de agua caliente. Dejar hervir y cocinar entre 30 y 40 minutos o hasta que los porotos estén tiernos.

Comprobar si necesita más sal y agregar la pasta. Una vez que la pasta está al dente, rociar con un chorrito de aceite, agregar las hojas de albahaca y pimienta recién molida. Servir caliente.

# Enchiladas de patatas con porotos

## Ingredientes (para 16 enchiladas):

- 500 gr de patatas, peladas y picadas
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ketchup
- 500 gr de tomates verdes, pelados
- 1 cebolla, picada
- 1 manojo de cilantro, picado
- 16 tortillas de maíz (mexicanas)
- 450 gr de porotos pintos, cocidos y sin caldo (de la olla o de lata)
- 375 gr de queso fresco

## Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar una fuente para horno y mesa. Mezclar las patatas con el comino, chile en polvo, sal y ketchup. Colocar todo en la fuente y llevar al horno. Cocinar 20 o 25 minutos hasta que las patatas estén tiernas.

Mientras tanto, hervir los tomates verdes y la cebolla en suficiente agua como para cubrirlos. Retirar del fuego y esperar a que se enfríen. Una vez que se han enfriado, licuar con la mitad del cilantro hasta lograr una salsa homogénea.

Freír ligeramente las tortillas, una por una, en un poco de aceite. No dejar que se doren ya que deben quedar blandas y no crocantes.

Mezclar las patatas con los porotos, la mitad del queso y la mitad de cilantro restante. Rellenar las tortillas con esta mezcla y enrollarlas. Colocarlas boca abajo en una fuente para horno y mesa enmantecada. Rociar con la salsa y espolvorear el resto del queso sobre la salsa. Hornear durante 20 minutos o hasta que empiecen a burbujear. Servir caliente.

# Guarnición de garbanzos con morrones asados

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 morrones amarillos y rojos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de menta fresca, picada
- 3 cucharaditas de alcaparras, coladas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 dientes de ajo, picados
- 720 gr de garbanzos, de lata o recién hervidos

## Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220°C (muy caliente).

Cortar los morrones a la mitad y retirar las semillas. Pincelar con dos cucharadas de aceite y colocar sobre una asadera boca abajo. Llevar al horno y cocinar hasta que la piel se ampolle y se puedan pelar fácilmente.

Retirar del horno y dejar entibiar. Pelar y cortar en tiras.

En una ensaladera, mezclar el resto del aceite de oliva con el jugo de limón. Agregar la menta, las alcaparras, el ajo, los morrones, y los garbanzos. Condimentar con sal y pimienta. Dejar reposar 20 minutos antes de servir.

# Tajiné de cordero con garbanzos

## Ingredientes (para 8 porciones):

- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 kg de cordero cortado en cubos
- 1 litro de caldo de verduras
- La ralladura de 1 naranja
- 1 pizca de azafrán
- 1 kg de garbanzos cocidos
- 12 ciruelas medianas descaroizadas
- 150 gr de almendras fileteadas para decorar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de puré de tomates
- 250 gr de albaricoques (damascos) secos
- 250 gr de dátiles secos, descaroizados
- 3 cebollas picadas
- 3 cucharadas de miel
- 75 gr de cilantro para decorar
- Unas gotas de salsa harissa (opcional)

## Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una olla mediana a fuego bajo y dorar el cordero. Retirar del fuego y reservar. En la misma olla, rehogar la cebolla durante 5 a 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Agregar el azafrán y volver el cordero a la olla. Verter el caldo de verduras sobre la carne. Añadir el puré de tomates, ralladura de cáscara de naranja y las especias. Mezclar bien con cuchara de madera y dejar que hierva a fuego mediano. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego, tapar y cocinar durante 2 horas.

Una vez que transcurrieron las 2 horas, retirar una 1 cucharada de caldo y colocarla en un bol. Mezclar la miel y volver a la olla. Agregar las ciruelas, albaricoques secos, dátiles, cilantro y garbanzos. Cocinar por otros 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Retirar otra cucharada de caldo y mezclarla con la salsa harissa y servirla en la mesa. Cada comensal se agregará la salsa harissa de acuerdo a su gusto. Rectificar la sazón y servir en recipientes medianos sobre quinoa. Decorar con las almendras fileteadas.

# Pasta de lentejas, atún y vieiras

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de lentejas cocidas
- 9 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 50 gr de cebollín
- 50 gr de menta picada
- 50 gr de eneldo picado
- 4 chalotes picados
- 1 lata de atún, escurrido
- 4 vieiras
- El jugo de ½ lima
- El jugo de ½ limón
- 100 cc de nata (crema de leche)
- Hojas de lechuga, para decorar

## Preparación paso a paso:

Colocar las lentejas en un bol. Agregar 4 cucharadas de aceite de oliva y salpimentar al gusto. Reservar. Picar las hierbas y los chalotes. Separar en dos partes iguales, y agregar 1 parte a las lentejas. Mezclar bien y guardar en la heladera por lo menos por 2 horas.

Picar el atún. Picar las vieiras y mezclarlas en un bol. Añadir el resto de las hierbas. Agregar 4 o 5 cucharadas de aceite de oliva, jugo de lima, sal y pimienta. Guardar en la heladera por lo menos por 2 horas antes de servir.

Preparar los platos con un corta-pasta circular: agregar una capa de lentejeas, luego una capa de atún con la nata. Levantar el corta-pasta. Espolvorear con sal. Servir junto con hojas verdes de lechuga fresca.

# Sopa de zucchinis con garbanzos y tomate

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas, en cuartos
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 morrones colorados, picados
- 5 tomates, picados
- 3 patatas, picadas
- 500 cc de agua
- 1 cucharadita de comino
- 6 hojas de albahaca
- 4 ramitas de perejil
- 6 zucchinis
- 1 lata (400 gr) de garbanzos, colados
- 1 lata (300 gr) de champiñones, colados

## Preparación paso a paso:

En una olla a presión, calentar el aceite. Saltear las cebollas y el ajo hasta que suelten su perfume. Agregar los morrones, los tomates y las patatas. Colocar el agua, el comino, la albahaca y el perejil. Cerrar la olla y cocinar a presión durante 20 minutos.

Abrir, separar 1/3 de las verduras y procesar el resto en una procesadora.

Colocar nuevamente todo en la olla a presión y agregar los zapallitos, los garbanzos y los champiñones. Cocinar otros 20 minutos y servir.

# Paella valenciana

## Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ pollo grande en 6 presas (aproximadamente 1 kg)
- ½ conejo limpio y en trozos (aproximadamente ½ kg)
- 1 cabeza de ajo, dientes separados y pelados
- 1 tomate, finamente picado
- 440 gr de porotos cocidos
- 140 gr de arvejas
- 140 gr de chauchas en trozos
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de pimentón molido
- 1 pizca de azafrán
- Tomillo seco al gusto (opcional)
- Romero seco al gusto (opcional)
- 4 tazas de arroz (o el que sea necesario)

## Preparación paso a paso:

Poner el aceite en la paellera y calentar a fuego medio. Agregar el pollo, conejo y ajo, y cocinar hasta que tomen un color dorado. Mover las piezas de carne dorada a los lados de la paellera y agregar el tomate, porotos, arvejas y chauchas. Condimentar con pimentón molido y mezclar bien.

Llenar la paellera de agua, casi hasta el tope. Medir el agua conforme la vaya agregando. Esto le ayudará a determinar la cantidad de arroz que debe utilizar, ya que las paelleras existen en diferentes tamaños. Dejar que hierva. Cocinar a fuego lento durante aproximadamente 1 hora hasta que se forme un buen caldo.

Condimentar con una buena cantidad de sal y suficiente azafrán para lograr un color Amarillo. Si lo desea, puede condimentar con tomillo y romero. La idea es crear un caldo rico en sabor para que sea absorbido por el arroz y lo haga delicioso. Incorporar el arroz (use sólo la mitad en relación a la cantidad de agua que haya usado). Tapar, reducir la llama y dejar cocinar a fuego lento hasta que el líquido haya sido absorbido, aproximadamente 20 minutos.

# Terrina de legumbres con vegetales variados

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 sobre (7 gr) de gelatina sin sabor
- 500 cc de caldo de verduras
- 250 gr de zanahorias, peladas y cortadas en bastoncitos finos
- 150 gr de porotos de mantequilla
- 200 gr de zapallitos, cortados en bastoncitos finos
- 200 gr de apio nabo, pelado y cortado en bastoncitos finos
- 100 gr de arvejas (guisantes verdes)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 150 gr de espinaca fresca
- 200 gr de yogur griego
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 1 pizca de sal y pimienta

## Preparación paso a paso:

Colocar la gelatina en un bol e hidratar con agua fría de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

En una cacerola grande, hervir el caldo y cocinar las verduras de a una por vez: las zanahorias durante 15 minutos, los zapallitos y el apio nabo durante 10 minutos y las arvejas 5 minutos. Colocar todas las verduras en agua helada para parar la cocción y preservar los colores.

Lavar la espinaca. Agregar aceite en una sartén y saltear la espinaca 3 minutos. Picar y reservar.

En una cacerola, calentar la crema y el yogur. Agregar la espinaca y la gelatina, mezclar y retirar del fuego. Dejar enfriar unos segundos y condimentar con sal y pimienta.

Vólcara 1 cm de la preparación en un molde alargado para terrina y enfriar en la heladera. Ubicar encima las verduras colocando los colores en capas. Vólcara por arriba el resto de la crema.

Llevar a la heladera y enfriar varias horas hasta que esté firme. Para desmoldar, reposar el molde en un bol grande con agua caliente durante unos 2 minutos. Invertir en una fuente y desmoldar. Servir caliente.



# Falafel tradicional

## Ingredientes (para 2 porciones):

- 150 gr de porotos pallares secos
- 200 gr de garbanzos secos
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 puñado de perejil finamente picado
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de cilantro picado
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír, cantidad necesaria

## Preparación paso a paso:

Colocar los porotos en un bol y taparlos con agua fría. Remojarlos por 2 días, cambiando el agua 1 vez al día. En el segundo día, poner los garbanzos a remojar en un bol aparte. Colar y secar bien los garbanzos y porotos una vez remojados. Retirar la piel de los porotos.

Picar la cebolla y ajo. Picar el perejil grande. Poner los garbanzos y porotos en la procesadora y hacer un puré bien liso y fino. Incorporar las especias, el bicarbonato, sal y pimienta. Dejar reposar la mezcla por 30 minutos.

Hacer 20 a 30 bolitas con la pasta y aplastarlas un poco. Colocarlas en un plato y dejar reposar por otros 30 minutos.

Calentar suficiente aceite en una sartén y freír 6 falafels por vez. Una vez bien crocantes y dorados, darlos vuelta. Retirar de la sartén y dejar colar el exceso de aceite sobre una toalla de cocina. Servir calientes o fríos con pan de pita, ensalada y salsa tahini.

# Sopa de porotos con panceta y cebada perlada

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de cebada perlada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 60 gr de panceta (bacón), cortada en cubitos
- $\frac{3}{4}$  de cebolla, picada
- 1 zanahoria, picada
- 1 rama de apio, picado
- 2 latas (400 gr) de porotos blancos, colados y enjuagados
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 litro de agua
- Hojas de romero fresco, para decorar
- Aceite de oliva extra virgen, para rociar

## Preparación paso a paso:

Colocar la cebada perlada en un bol, cubrir con agua y dejar reposar por 1 hora. Colar y reservar.

En una cacerola grande de fondo pesado, calentar el aceite a fuego medio. Agregar la panceta y dorar hasta que esté casi crocante, 3 o 4 minutos. Incorporar la cebolla, el apio y las zanahorias. Cocinar unos minutos hasta que las verduras estén tiernas.

Colocar la mitad de los porotos y cubrir con agua. Incorporar la cebada y el resto de los porotos. Condimentar con sal y pimienta, y dejar cocinar a fuego lento 40 minutos. Revolver de vez en cuando y agregar más agua de ser necesario.

Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos antes de servir. Decorar con hojas de romero y un chorrito de aceite de oliva extra virgen.

# Cholent de pollo

## Ingredientes (para 8 porciones):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 2 zanahorias cortadas en cubos
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 kg de pechuga de pollo, sin piel, cortada en cubos o tiritas pequeñas
- 6 patatas medianas cortadas en cubos
- ½ taza de porotos negros
- ½ taza de porotos comunes
- ½ taza de cebada
- Sal y pimienta al gusto
- Agua, cantidad necesaria

## Preparación en un paso:

En una olla mediana, calentar el aceite y el azúcar. Agregar 250 ml de agua. Agregar las patatas, cebollas y zanahorias. Incorporar los porotos, cebada y el pollo. Por último, agregar la cantidad suficiente de agua para cubrir todos los ingredientes, y dejar que hierva. Tapar la olla y cocinar por 1 a 1 hora y media a fuego medio bajo. Añadir agua nuevamente hasta volver a cubrir los ingredientes y dejar que hierva nuevamente. Cubrir el fuego con alguna chapa y dejar que se cocine durante 3 a 4 horas a fuego bien bajo. Servir caliente.

# **Pareve**

## **(cholent vegano)**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 2 zanahorias cortadas en cubos
- 2 cucharadas de azúcar
- 3 batatas cortadas en cubos
- 2 patatas medianas cortadas en cubos
- ½ taza de porotos negros
- ½ taza de porotos comunes
- ½ taza de cebada
- Sal y pimienta al gusto
- Agua, cantidad necesaria
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 cucharadita de páprika

### **Preparación en un paso:**

En una olla mediana, calentar el aceite y el azúcar. Agregar 250 ml de agua. Agregar las cebollas, ajo, patatas, las batatas y zanahorias. Incorporar los porotos y la cebada. Por último, agregar la cantidad suficiente de agua para cubrir todos los ingredientes, y dejar que hierva. Tapar la olla y cocinar por 1 a 1 hora y media a fuego medio bajo. Añadir agua nuevamente hasta volver a cubrir los ingredientes y dejar que hierva nuevamente. Cubrir el fuego con alguna chapa y dejar que se cocine a fuego bien bajo durante 4 a 6 horas. Servir caliente.

# Guiso exprés de porotos blancos, negros y colorados

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 taza de porotos blancos (alubias)
- 1 taza de porotos negros
- 1 taza de porotos rojos
- 2 tazas de salsa de tomate, ají, cebolla y zanahoria
- Sal y pimienta, al gusto

## Preparación paso a paso:

En recipientes separados, colocar cada uno de los tres tipos de porotos. Cubrir con agua y dejar en remojo toda la noche.

Al día siguiente colar los porotos. Cocinar cada tipo de poroto por separado en una cacerola mediana con agua fría sin sal, hasta que estén tiernos.

En una cacerola, calentar la salsa de tomates, ají, zanahoria y cebolla. Incorporar los porotos y mezclar bien. Condimentar al gusto con sal y pimienta. Servir.

# Estofado de cordero con porotos mantequilla y menta

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 400 gr de filete de cordero, en cubos
- 1 cebolla en rodajas
- 500 gr de tomates cherry
- 1 lata (400 gr) de porotos blancos de manteca, escurridos
- Un manojo grande de menta fresca

## Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una sartén grande y sellar el cordero a fuego fuerte durante 3 a 4 minutos. Agregar la cebolla en rodajas y cocinar hasta que esté tierna. Esparcir unas hojas de menta, sal y pimienta. Agregar los tomates cherry y dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Los tomates se van a ablandar y desarmar, formando una salsa. Justo antes de servir, agregar la mantequilla y cocinar los porotos hasta que todo esté bien caliente. Añadir el resto de las hojas de menta y servir.

# Sopa completa de legumbres

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cebollas, picadas
- 2 zanahorias, picadas
- 2 tallos de apio, picados
- 450 ml de caldo de pollo reducido en sodio, o preparado sin sal
- 2 latas (unos 400 gr cada una) de tomates, picados
- 30 gr de hojas de albahaca fresca, picada
- 2 cucharadas de orégano fresco, picado, o 1 cucharadita de orégano seco
- 1 lata (unos 420 gr) de porotos colorados o bayos, escurridos
- 1 lata (unos 400 gr) de porotos borlotti o peruanos, escurridos
- 1 lata (unos 400 g) de garbanzos, escurridos
- 50 gr de queso parmesano, bien rallado

## Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Agregar las cebollas, las zanahorias y el apio, y saltear unos 5 minutos o hasta que estén blandos. Agregar el caldo de pollo, los tomates con su jugo, la albahaca y el orégano. Dejar que hierva. Bajar el fuego al mínimo, tapar parcialmente y cocinar durante 10 minutos.

Poner los porotos colorados, los borlotti y los garbanzos en un colador, y enjuagar bien con abundante agua fría. Incorporar los porotos y los garbanzos a la sopa, y cocinar, tapado, 10 minutos más. Retirar del fuego.

Preparar un puré con un cuarto de la sopa, usando un procesador manual. O pasar la mitad de la sopa a una licuadora o procesador para hacer un puré. Volver a poner en la olla. Recalentar la sopa si es necesario. Servir caliente con queso parmesano rallado encima.

# Pierna de cordero asada con porotos

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 gr de porotos, remojados durante la noche en agua fría
- 4 dientes de ajo grandes, pelados
- 1 hoja de laurel
- 900 gr de pierna de cordero magra, deshuesada, sin grasa visible
- Pimienta al gusto
- 4 ramitas de romero fresco
- ½ limón, rebanado fino
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- 675 gr de patatas, peladas y cortadas en cubos de 2,5 cm
- 2 chalotes, picados finos
- 4 tomates, en cubos
- 4 cucharadas de perejil fresco, picado
- 450 gr de chauchas (judías verdes)
- 4 cucharadas de vino tinto
- 300 ml de caldo de cordero o de res bajo en sodio, o preparado sin sal

## Preparación paso a paso:

Escurrir y enjuagar los porotos; colocarlos en una olla grande y cubrir generosamente con agua fría. Tapar y llevar a hervor. Quitar la espuma, bajar el fuego y agregar 2 de los dientes de ajo y la hoja de laurel. Cocinar los porotos, tapados, a fuego bajo 1½ horas o hasta que estén tiernos.

Mientras tanto, precalentar el horno a 180 °C. Desatar el cordero si es necesario, condimentar el interior con pimienta y echar por encima la mitad de las ramitas de romero. Poner el limón en medio; enrollar la carne y atar con una cuerda a intervalos de 2,5 cm. Frotar la parte exterior de la carne con 1 cucharadita del aceite y condimentar con pimienta. Cortar el resto de los dientes de ajo en hojuelas. Con la punta de un cuchillo hacer cortes en el cordero e insertar el ajo y el resto del romero, separado en ramitas más pequeñas.

Pesar el cordero y calcular el tiempo de cocción; colocarlo, con el lado redondeado hacia arriba, en una rejilla sobre una bandeja para hornear poco profunda. Poner a asar en el horno.

Unos 30 minutos antes de que esté listo el cordero, cocinar las patatas 10 minutos en agua hirviendo, o hasta que estén tiernas; escurrir bien. Cuando el cordero esté hecho, pasarlo a una tabla, cubrir con papel aluminio y dejar reposar. Escurrir el exceso de grasa de la bandeja para hornear.

Calentar el resto del aceite en una olla grande a fuego moderado. Agregar los chalotes y cocinar 2 minutos; agregar los tomates y cocinar 3 o 4 minutos. Escurrir los porotos cocidos y quitar la hoja de laurel. Agregar los frijoles a la mezcla de tomate; añadir el perejil. Tapar y cocinar 3 o 4 minutos; incorporar ligeramente las patatas. Condimentar con pimienta. Mantener caliente.

Poner las chauchas en una olla y cubrir un poco con agua hirviendo. Cocinar a fuego moderado de 3 a 4 minutos o hasta que estén apenas tiernas. Escurrir bien y mantener caliente.

Para hacer el gravy, colocar la bandeja para hornear sobre la llama y echar el vino y el caldo. Llevar a hervor a fuego moderado, revolviendo y raspando el fondo de la bandeja para mezclar todos los residuos; hervir 1 minuto. Mantener caliente.



Cortar el cordero. Poner la mezcla de porotos y patatas en una fuente y añadir el cordero. Servir el gravy y los chauchas por separado.

# Guiso de fasulye

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 tazas de porotos de manteca
- 1 kg de carne cortada de cubos (solomillo de ternera)
- 2 cebollas
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de canela
- 1 lata grande de tomates en cubos
- Sal y pimienta, al gusto

## Preparación paso a paso:

Lavar bien los porotos en agua fría. Colocar en una cacerola grande, cubrir con agua fría y dejar en remojo toda la noche.

Colar los porotos y colocar nuevamente en la cacerola. Cubrir con agua hirviendo y poner a hervir. Agregar agua a medida que se evapora.

Después del segundo hervor, incorporar la carne en cubos y continuar cocinando.

En una sartén con 3 cucharadas de aceite, rehogar las cebollas cortadas en cubitos. Cuando la carne esté tierna, incorporar las cebollas rehogadas, la sal, la pimienta, la canela y los tomates. Cocinar 30 minutos hasta que los sabores se integren bien. Servir caliente en cazuelas.

# Sopa griega de lentejas

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 225 gr de lentejas marrones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 cebolla, picada
- 1 zanahoria grande, picada
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de romero seco, triturado
- 2 hojas de laurel
- 1 ½ cucharadas de puré de tomate
- Sal y pimienta recién molida, al gusto
- Aceite de oliva extra virgen, para decorar
- Vinagre de vino tinto, al gusto

## Preparación paso a paso:

Colocar las lentejas en una olla grande y verter agua hasta cubrir. Colocar a fuego medio-alto, llevar a ebullición y cocinar durante 10 minutos. Colar.

Lavar y secar la cacerola. Colocar el aceite de oliva y poner a fuego medio-bajo. Agregar el ajo, la cebolla y la zanahoria y cocinar revolviendo hasta que la cebolla esté suave y transparente, alrededor de 5 minutos. Incorporar las lentejas, 1 litro de agua, el orégano, el romero y el laurel. Llevar a ebullición. Reducir el fuego a medio-bajo, tapar y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

Añadir el puré de tomate y sazonar al gusto con sal y pimienta. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que las lentejas estén muy tiernas, de 30 a 40 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añadir más agua si la sopa está demasiado espesa. Servir en cazuelas individuales y rociar con aceite de oliva extra virgen y un chorrito de vinagre de vino tinto.

## Extra:

# Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agrídulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.
- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

# Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).
- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

## Extra:

# Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

## MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca

agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pastels con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden

grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

## MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guiso. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la



cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

# Clasificación orientativa de los principales alimentos

## Frutas

Albaricoque (Damasco)  
Ananá (Piña)  
Arándanos  
Banana  
Cereza  
Ciruela  
Coco  
Dátil  
Frambuesa  
Fresa (frutilla)  
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)  
Grosella  
Higo  
Kiwi  
Limón  
Mandarina  
Mango  
Melocotón (Durazno)  
Níspero  
Manzana  
Melón  
Membrillo  
Mora  
Naranja  
Papaya  
Plátano (variedad similar a la banana)  
Pomelo  
Pera  
Sandía  
Uva

## Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)  
Ají  
Ajo  
Alcachofa (Alcaucil)  
Apio  
Berenjena

Boniato (Batata)  
Brotes de Soja  
Brotes de Alfalfa  
Brócoli (Brécol)  
Calabacín  
Calabaza  
Cebolla  
Cilantro  
Coliflor  
Champiñón  
Chaucha  
Choclo  
Espárrago  
Gírgolas (hongos)  
Hinojo  
Nabo  
Patata (papa)  
Perejil  
Pimiento morrón  
Remolacha  
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)  
Repollo (Col)  
Setas de hongos comestibles  
Tomate (Jitomate)  
Zanahoria  
Zapallito (Zucchini)  
Zapallo

## **Hortalizas de hoja verde**

Acelga  
Achicoria  
Berro  
Escarola  
Endibia  
Espinaca  
Lechuga (en todas las variedades)  
Puerro  
Rúcula

## **Cereales y derivados**

Arroz integral  
Avena (arrollada)  
Cebada  
Copos de arroz integral

Copos de maíz  
Copos de salvado (en todas sus variedades)  
Fécula de maíz (Maicena®)  
Fideos al huevo (en todas sus variedades)  
Fideos de sémola (en todas sus variedades)  
Galletas de arroz  
Galletas de harina de arroz (dulces)  
Galletas de trigo  
Galletas integrales  
Galletas integrales dulces  
Grisines de salvado (palitos de pan)  
Germen de trigo  
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)  
Harina de arroz  
Harina de maíz  
Harina de trigo  
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)  
Pan blanco  
Pan blanco con semillas de sésamo  
Pan de centeno  
Pan de salvado  
Pan de trigo  
Pan integral  
Pan multicereal  
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)  
Sémola de trigo candeal  
Turrón de arroz  
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

## **Legumbres**

Arvejas (guisantes)  
Garbanzos  
Granos de soja  
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)  
Lentejas

## **Frutos secos**

Almendras  
Avellanas  
Cacahuetes (maní)  
Castañas  
Nueces  
Pipas de Girasol

# **Carnes, embutidos y otros**

Aves (en todas sus variedades)  
Arenque  
Atún  
Caballa  
Calamar  
Carne de cerdo  
Carne de cordero  
Carne de novillo (sin grasa)  
Carne de ternera magra  
Embutidos (en todas sus variedades)  
Huevo  
Jamón cocido (jamón York)  
Jamón crudo (ibérico o serrano)  
Langosta de mar  
Mariscos de mar (gambas)  
Merluza  
Pollo desgrasado (sin piel)  
Salmón rosado  
Sardina  
Trucha

# **Productos lácteos y derivados**

Leche (en todas sus variedades)  
Nata (en todas sus variedades)  
Postres lácteos (en todas sus variedades)  
Queso crema (en todas sus variedades)  
Quesos duros (en todas sus variedades)  
Quesos fundidos (en todas sus variedades)  
Quesos magros (en todas sus variedades)  
Queso Cottage  
Queso Port Salut  
Quesos semiduros (en todas sus variedades)  
Requesón  
Ricotta magra  
Yogur desnatado  
Yogur desnatado con cereales  
Yogur desnatado con frutas

# **Aceites vegetales comestibles**

Aceite de oliva (todas sus variedades)  
Aceite de girasol  
Aceite de maíz

Aceite de uva  
Aceite de coco

## Condimentos naturales

Aceto balsámico  
Ajo y perejil (provenzal)  
Albahaca  
Comino  
Hierbas naturales (variedades para la cocina)  
Jugo de limón  
Mostaza  
Nuez moscada  
Orégano  
Pesto (en todas sus variedades)  
Pimentón (Páprika)  
Pimienta blanca  
Pimienta negra  
Sal baja en sodio  
Salsa de soja (soya)  
Salsas naturales (no fritas)  
Vinagre blanco  
Vinagre de manzana  
Vinagre de vino

## Dulces

Azúcar blanco  
Azúcar rubio  
Azúcar moreno  
Azúcar glas (impalpable)  
Cacao  
Canela molida  
Canela en rama  
Chocolate de taza  
Chocolate amargo  
Chocolate semi amargo  
Chocolate con azúcar y leche  
Edulcorante  
Miel  
Esencia de vainilla  
Vainilla en vaina

## Bebidas

Agua mineral

Agua natural  
Batido de cacao con leche desnatada  
Batidos de frutas con agua  
Batidos de frutas con leche desnatada  
Bebidas alcohólicas (todas)  
Bebidas carbonatadas (todas)  
Bebidas saborizadas (con y sin gas)  
Brandy  
Café negro molido  
Café descafeinado  
Cava (o Champagne)  
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)  
Cerveza sin alcohol  
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)  
Jerez  
Jugo de naranja  
Jugo natural de frutas  
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)  
Malta  
Malta torrada  
Marsala  
Oporto  
Ron (Rhum)  
Té blanco  
Té negro  
Té rojo  
Té verde  
Tequila  
Vino blanco  
Vino dulce  
Vino espumante  
Vino tinto  
Vodka  
Whisky

# Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.



## Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *"Esencial para verte y sentirte bien"* (más de 20.000 descargas desde 2009), *"Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS"* (2013 – Editorial Planeta), *"Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias"* (2013) y *"Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado"* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la "cocina casera", y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

**DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:**

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: [AMAZON.es](http://AMAZON.es) / [AMAZON.com](http://AMAZON.com)

YOUTUBE: [Https://www.youtube.com/user/msorzola](https://www.youtube.com/user/msorzola)



OrzolaPress

Por una vida feliz.



# Table of Contents

## EQUIVALENCIAS:

Guiso campero

Humus tradicional

Garbanzos tostados

Cholent de carne

Huevos rancheros

Minestrone

Porotos de la olla

Curry de lentejas y coliflor

Pasta con porotos y salsa

Paella valenciana

Falafel tradicional

Cholent de pollo

Guiso de fasulye

Sopa griega de lentejas

Los ingredientes que dan sabor

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

Frutas

Hortalizas (vegetales, verduras)

Hortalizas de hoja verde

Cereales y derivados

Legumbres

Frutos secos

Carnes, embutidos y otros

Aceites vegetales comestibles

Condimentos naturales

Dulces

Bebidas

Sobre el autor